Les Ateliers de L'Élan

Programmation été 2015

Félicitation à Lise Malouin-Gadouas, la gagnante de notre concours de dessin (élue par les participants)!

Montfort Renaissance

Les Ateliers de L'Élan

Le programme vise à encourager le rétablissement et la participation communautaire des personnes francophones aux prises avec un trouble de santé mentale.

Le programme présente 4 volets de services soit le volet d'entraide par les pairs, le volet d'expression artistique, le volet récréatif et le volet de rétablissement.

Mission de Montfort Renaissance Inc.

Montfort Renaissance offre des services intégrés de santé mentale, de toxicomanie et d'hébergement aux personnes fragilisées, certains dans les deux langues officielles, de concert avec divers partenaires dans les collectivités de l'Est de l'Ontario.

Pour participer aux activités

Pour participer aux Ateliers de L'Élan, contactez la coordonnatrice ou la conseillère des activités au 613-744-2244. Une rencontre sera organisée afin de faire connaissance, et de procéder à l'inscription.

346, ch. Montréal
Ottawa, ON
K1L 6B3
613-744-2244

Lundi, le 1er juin, entre 10 h et 15 h, venez vous inscrire en personne. Nous serons disponible pour répondre à vos questions. Nous acceptons aussi les inscriptions par téléphone.

Le volet ENGAGEMENT ET *ENTRAIDE* offre des occasions d'entraide et des opportunités de bénévolat, comme l'animation d'ateliers et la participation à divers comités. La contribution des pairs est mise à profit dans la vie associative.

Cuisine communautaire (inscription requise)
suivie d'une soirée karaoké extra

Préparons et dégustons un repas ensemble. L'activité se prolonge avec une soirée karaoké facilitée par Denise. Lyne-Marie offrira un mini cours de chant et d'interprétation aux participants qui désirent se perfectionner.

Les derniers mardis de chaque mois (30 juin, 28 juillet, 25 août), 2 à 8 h.

Potage-partage

Ton frigo est plutôt vide à part ce légume un peu flétri ? Tu as des produits alimentaires dont tu ne sais que faire? Apporte-les et nous allons préparer un potage ou autre à partager.

Mardis 9 juin, 14 juillet et 11 août, 10 à 12 h.

Rencontres du comité consultatif (adultes)

Le comité fait relâche pour l'été, mais nous aimerions discuter de la programmation d'automne lors de notre seule rencontre.

Mardi, 21 juillet, 1 à 3 h.

Jardin communautaire

Les Ateliers de L'Elan a un lot dans le jardin communautaire de Vanier. Pour participer ou donner un coup de main, adresse-toi à Jeanne d'Arc.

Défi santé mentale (inscription requise pour jouer aux quilles, $ contribution volontaire)

Les Ateliers de L'Élan s'associe à la Maison Marie-Louise pour cette levée de fonds qui se tiendra **au Centre francophone Vanier (270, Ave Marier).** Joutes de quilles et encan silencieux où seront présentées plusieurs œuvres de nos artistes. Ouvert à toute la communauté : billets en vente par Karine Lortie.

Vendredi 12 juin, 4 à 8 h.

Les couturiers de l'entraide
(aucune expérience requise)

Apprendre à coudre et confectionner des pantalons de pyjama pour venir en aide aux personnes hébergées au Centre de gestion du sevrage d'Ottawa alors qu'elles livrent leur combat contre la toxicomanie, ça t'intéresse? Voici une belle opportunité de redonner et de te sentir valorisé.

Mercredis, 10 à 12 h, dès le 3 juin

Les visites amicales aux personnes âgées
(places limitées, engagement requis)

Tu apprécies les personnes âgées? Tu aimerais faire une différence dans la vie d'une personne en brisant son isolement et en lui offrant des visites amicales? Ce nouveau projet est sûrement pour toi!

Session d'information : le 8 juin, 11 à 12 h
Formation de base : 15 et 22 juin, 10 à 12 h
Visites amicales les lundis, 1 à 3 h, à compter du 29 juin.

Formation de base en animation de groupe
(places limitées, priorité accordée aux participants qui animent des groupes ou activités).

Partie 1 : 18 août, 1 à 3 h
Partie 2 : 25 août 10 à 12 h

Le rétablissement, on y croit!

Le volet EXPRESSION ARTISTIQUE offre divers ateliers favorisant le développement du talent expressif et créatif des participants et mise sur les bienfaits inhérents au processus de création artistique.

Crochet-thé

Un cours de crochet est offert aux débutants. Les personnes plus expérimentées peuvent fournir leur appui et socialiser tout en réalisant leurs projets devant un bon thé.

Lundis, 10 à 11 h 30 à compter du 29 juin

Construction-création (inscription et engagement requis)

Jean est de retour pour nous enseigner des projets et notions de menuiserie, par exemple la fabrication et finition d'une horloge et d'une lampe, rénovations et installations de base, etc.

Jeudis, 1 à 3 h, à compter du 11 juin

Le café des mélomanes

Curieux, amoureux, connaisseurs ou créateurs de musique sont invités à se réunir lors de ces cafés-rencontres pour discuter, partager, découvrir, écouter et jouer!

Mardis 9 juin, 14 juillet et 11 août, 1 à 3 h

Le volet *RÉCRÉATIF* offre des activités récréatives, culturelles et de loisir dans le but d'encourager les participants à s'amuser, à se divertir et à établir des liens sociaux dans la communauté.

Les vendredis poches?!?

Pas du tout poches, les vendredis, avec le jeu de sacs de sable!

Vendredis, 1 à 3 h

Plaisirs d'été

Dominike (stagiaire) propose une série d'activités variées ayant comme point commun d'être inspirées par l'été. Ballades à l'extérieur, sports et jeux, jardinage, smoothies et encore plus!

Mercredis après-midis, à compter du 10 juin

*** heures et durées variées en fonction de l'activité proposée (calendrier à venir)

Sortie spéciale : Go-Kart, mini-golf, basketball et volleyball (8 inscriptions requises, 10 $)

Sortie de groupe organisée qui inclut : 5 tours de go-kart, 1 joute de mini-golf, un breuvage , basketball et volleyball illimité. location d'autobus pour le transport. Prière d'apporter votre lunch.

Mardi 23 juin, toute la journée (heures à déterminer)

Party d'été de Montfort Renaissance (inscription requise)

Pique-nique / BBQ à la plage de la Baie Mooneys, avec animation et activités. Du plaisir en vue!

Vendredi 26 juin, 10 à 3 h.

Ciné-rencontres

Projection d'un film suivie d'une discussion , facilitée par Tristan. Il est suggéré de vous apporter un lunch / souper. **4 à 8 h**

11 et 25 juin : *1981* et sa suite 1987, comédies de Ricardo Trogi mettant en vedette les années 80. Apportez vos souvenirs et photos!

9 et 23 juillet, 6 et 20 août : films à déterminer en consultation avec les participants.

Épluchette de blé d'Inde (maïs)

Pour finir l'été en beauté, quoi de mieux?

Vendredi 28 août, 10 à 1h

Jeux de société

Il en existe pour tous les goûts et champs d'intérêt. Un monde à découvrir avec Tristan.

Jeudis 18 juin, 2, 16 et 30 juillet, 13 et 27 août, 4 à 8 h.

Le volet *RÉTABLISSEMENT* offre des activités pertinentes à la démarche de rétablissement unique à chaque personne en misant sur la connaissance et la gestion de la maladie, la croissance et le développement personnel sur toutes ses dimensions.

PAIR

Le PAIR (plan d'action individualisé de rétablissement), c'est une série de 10 rencontres qui s'adressent à des personnes en voie de rétablissement, liées entre elles par l'entraide, le respect et la confidentialité. Prendre soin de moi, savoir quels sont mes outils, me connaître, identifier mes propres stratégies et faire mon plan en cas de difficulté, voilà des éléments qui me donnent du pouvoir et me rendent plus fort. Le PAIR, c'est un style de vie à acquérir et entretenir. Bienvenue aux nouveaux et aux habitués!

Jeudis, 11 juin au 13 août, 6 à 8h.

Qi-Gong et santé énergétique

Avec Henri Brisson, vous êtes invités à cultiver une autre vison de votre santé et à découvrir des méthodes alternatives pour atteindre un mieux-être global au quotidien.

Lundi 8 juin : Session d'essai / découverte pour les nouveaux ou les curieux.

Lundis, 1 à 3 h, dès le 15 juin

Dimension spiritualité

Capitoline (stagiaire) propose un groupe pour explorer la dimension de la spiritualité, une composante parfois oubliée de notre santé et bien-être. Avec respect et ouverture d'esprit, venez à sa rencontre!

Vendredis, 12 juin au 21 août, 10 à 12h.

On s'informe et on parle des vraies affaires!

Dre. Ménard-Buteau, psychiatre communautaire, aborde différents thèmes afin que nous puissions apprendre et échanger librement.

Mardis, 10 à 12 h

2 juin : Explorons et transformons nos pensées automatiques.

16 juin : Explorons et transformons nos pensées automatiques (suite).

7 juillet : Comment surmonter les obstacles pour prendre le contrôle de ma vie, même si ça peut me faire peur?

21 juillet : Existe-t-il un mode d'emploi pour être heureux?

4 août : Mieux vivre avec la douleur chronique.

18 août : Des règles pour s'aimer et se respecter.

Cerveau en éveil (ouvert au public)

Dre. Ménard-Buteau offre des présentations informatives sur des sujets d'intérêt.

Un mardi par mois, 1 à 3 h

2 juin : Traiter les multiples dimensions du trouble bipolaire

7 juillet : À l'origine des troubles de santé mentale…

4 août : Santé mentale et vieillissement

Saviez-vous que nous travaillons sur un projet pour répondre aux besoins spécifiques des **16 à 25 ans** (les adultes émergents)? Pour plus d'information ou pour l'horaire, contactez Karine au klortie@mri.ca .